

الآيس كريم

(المثلجات)

إعداد: ماري كورز

GU GRÄFE UND UNZER

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers



لا بدّ عند تحضير أطباق المثلّجاتِ (الآيس كريم) من مراعاة قواعد النّظافة في المقادير التي تدخل في الإعداد وفي الأوعية والأواني المستخدمة. ونلفت نظرك إلى أنّ الآيس كريم الّذي تصنعينه في المنزل ينبغي عدم الإحتفاظ به أكثر من أسبوع واحد.

لا يتطلّب منك تحضير أشهى أطباق الآيس كريم في المنزل الكثير من الوقت. إختاري لكلّ طبق العناصر الطّازجة للآحتفاظ بطعم الآيس كريم اللّذيذ. وقد تتطلّب بعض الأطباق أكثر من يوم في الثّلاجة لتجمد. وإذا رغبتي في تذويب الآيس كريم في الميكروويڤ حتّى تصبح قشديّة، أدخليها إلى الميكروويڤ بين نصف دقيقة ودقيقة واحدة حسب درجة التذويب التي تريدينها. ويمكنك بدلاً تركها 10 دقائق في درجة حرارة الغرفة أو 30 دقيقة في الثلاجة (وليس الفريزر) قبل تناولها، ولا تدخليها مطلقاً الفريزر ثانيةً.

ملاحظة: اعتمدنا في سياق الكتاب مصطلحَيْن kj وkcal في إشارة إلى الوحدات الحراريّة. والمصطلح الأوّل يشير إلى Kilojoule والثاني إلى Kilocalorie. والشّائع استعمال جول وكالوري (أو وحدة حرارية).

Published originally under the title
Eis leicht gemacht
by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

هاتف 861311 (01) - 860138 (01)/(961)
هاتف وفاكس دولي 2486-478 (212) 1
ص.ب 5574-13 بيروت، لبنان

التوزيع في المملكة العربية السعودية
مؤسسة الجريسي للتوزيع والإعلان
هاتف ٤٠٢٢٥٦٤ ـ ٤٠٢٩٣٢٨؛ فاكس: ٤٠٢٣٠٧٦
ص. ب. ١٤٠٥ الرياض ١١٤٣١

آيس كريم العسل والليمون

طبق لذيذ بطعم العسل

المقادير لِ 8 أشخاص (حوالي ليتر من الآيس كريم):

ليمونتان حامضتان ـ 50 مليلتر ($^1/_5$ كوب) ماء ـ 50 غ ($^1/_3$ كوب) سكر ـ 50 غ من عسل (من رحيق الأزهار) قشدي القوام قليلاً، 200 غ كريما.

- **الوقت اللازم للتحضير: 20 دقيقة.**
- **الوقت اللازم للتبريد: ساعة واحدة.**
- **الوقت اللازم للتثليج: 7-8 ساعات.**

1 إغسلي الليمون، ثم جفّفيه بفوطة المطبخ جيداً.

2 إبشري قشر الليمون.

3 إعصري الليمون

4 إخلطي الماء وبشر الليمون والسكر على النار حوالي دقيقة، ثم أضيفي عصير الليمون والعسل واتركي المزيج على النار حوالي $^1/_2$ **دقيقة. إرفعي القدر عن النار الآن واتركي المزيج يبرد ساعة تماماً ثم ضعيه في الثلاجة ليجمد.**

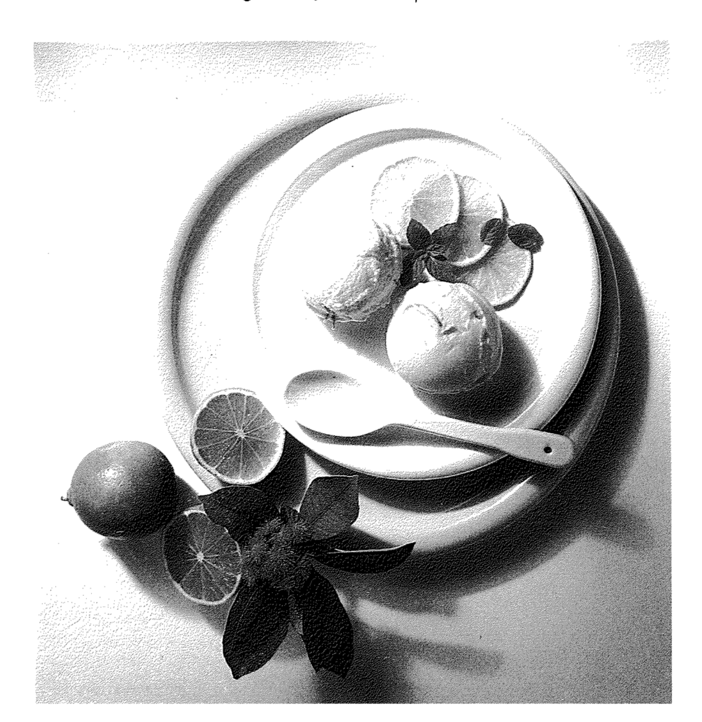
5 صبّي الكريما في وعاء واخفقيها بواسطة خلاّط اليد أو الخلاّط الكهربائي حتى تتكثف.

6 صبّي على مهل خليط السكر البارد فوق الكريما المخفوقة واخلطي جيداً.

7 صبَي كتلة الكريما في وعاء من البلاستيك سعة ليتر واحد واتركيها بين 7 و8 ساعات في الثلاجة (الفريزر) بدرجة 18. حرّكي الكتلة كل ساعتين على مهل.

- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 550 kcal/kj (13.
- غرام واحد بروتين ـ 6 غ دهن ـ 12 غ كربوهيدرات.

آيس كريم العسل والليمون.



مثلّجات التّوت

منعش لأيام الصيف الحارة

المقادير لِ 4 أشخاص (حوالي $^{1}/_{3}$ ليتر من الآيس كريم):

300 غ توت (إختاري ما تفضّلين توت أسود أو أحمر..)، **50** غ ($^{1}/_{3}$ كوب) سكّر، **1-2** ملعقة طعام عصير الليمون حامض، $^{1}/_{8}$ ليتر ماء، **50** غ سكّر الفاكهة، بشر $^{1}/_{2}$ ليمونة حامضة غير مقشّرة.

للتزيين: كريما مخفوقة، بعض أوراق النّعناع أو التّرنجان (نبات لأوراقه نكهة ليمونية).

- **الوقت اللازم للتحضير: 20 دقيقة.**
- **الوقت اللازم للنّقع والتبريد: 30 دقيقة.**
- **الوقت اللازم للتثليج: 15 دقيقة في ماكينة الآيس كريم أو ما يعادل 5 ـ 6 ساعات في الثلاّجة (الفريزر).**

1 إغسلي حبّات التوت، جفّفيها ثم أزيلي سويقاتها.

2 ضعي حبّات التوت المغسولة في وعاء صغير وأضيفي السكر إليها ثم عصير الحامض. أخلطي حبّات التوت واتركيها تتشرّب نقيع الحامض والسكر 30 دقيقة.

3 إخلطي الماء مع سكر الفاكهة وقشر الليمون في قدر على النار وحرّكي المزيج لدقيقة واحدة. إرفعي القدر عن النار واتركيه جانباً 30 دقيقة حتى يبرد ويجمد.

4 ضعي نقيع التوت الجاهز في الخلاّط وافرمي حبّات التوت قطعاً صغيرة.

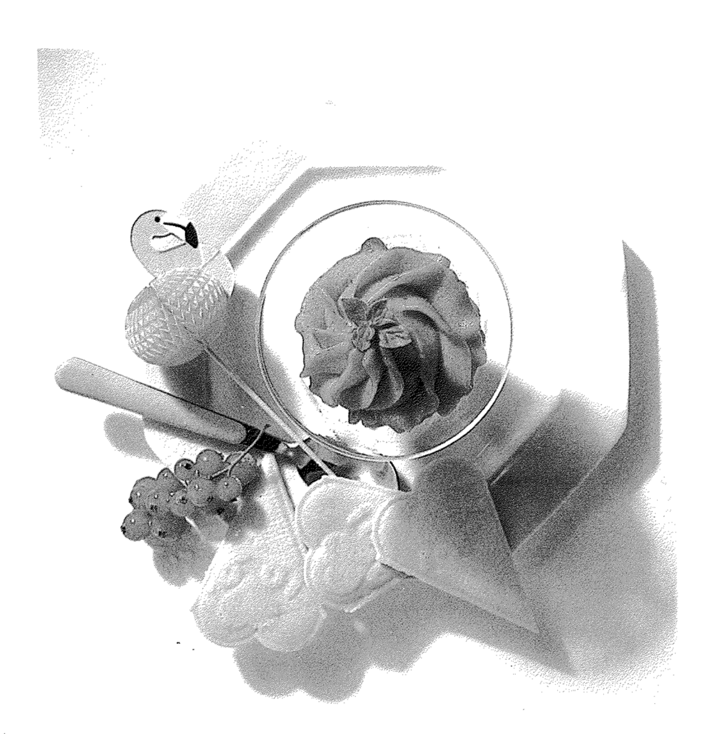
5 ضعي الآن التوت المفروم في مصفاة. إكبسي وصفّي المزيج جيداً.

6 إملئي وعاء ماكينة المثلّجات بمزيج التوت الجاهز واتركيه يجمد حوالي 15 دقيقة. ويمكنك أيضاً ملء وعاء مصنوع من البلاستيك بمزيج التوت سعة نصف ليتر وتركه بين 5 ـ 6 ساعات حتى يجمد في الثلاجة (الفريزر) بدرجة 18. من الضروري جداً تحريك المزيج كلّ 30 دقيقة.

7 زيّني التوت المثلّج الجاهز الآن بالكريما والنعناع أو بأوراق البلسان (حسب الذوق).

- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 130 kcal| 540 kj.
- 2 غرام بروتين ـ 2 غ دهن ـ 30 غ كربوهيدرات.

مثلّجات التوت



آيس كريم الفول السوداني

آيس كريم شهيّة غنيّة

المقادير لستة أشخاص (حوالي نصف ليتر من الآيس كريم):

50 غ من حبّات الفول السوداني (أو زبدة الفول السوداني الهشّة)، 50 غ شوكولاته بيضاء، 50 غ عسل فاتح اللون قشدي القوام قليلاً، 50 مليلتر (3 ملاعق طعام) عصير البرتقال، ملعقة طعام عصير الليمون الحامض، 200 غ كريما.

- **الوقت اللازم للتحضير: 15 دقيقة.**
- **الوقت اللازم للتبريد: 15 دقيقة.**
- **الوقت اللازم للتثليج: 5-6 ساعات.**

1 حضّري وعاءً صغيراً ووعاءً أكبر منه يتّسع للأوّل (ويمكنك تحضير وعاء خاص بالميكروويف لهذا الغرض). إملئي الوعاء بحبّات الفول السوداني (أو الزبدة) بواسطة الملعقة. قطّعي الشوكولاته البيضاء قطعاً صغيرة وأضيفيها إلى الوعاء. أسكبي أخيراً العسل وعصير البرتقال.

2 إملئي الوعاء الكبير بالماء الساخن وضعي الوعاء الصغير فيه. حرّكي مزيج الوعاء الصغير بواسطة الخلاّط اليدوي واخلطي جيداً حتى يصبح المزيج أملس. ويمكنك تسخين كلّ المقادير في وعاء الميكروويف بين دقيقة ودقيقة ونصف بدرجة 700 وات ثم مزجها بواسطة الخلاّط اليدوي حتى تصبح ملساء.

3 أتركي المزيج يبرد مع تحريكه من وقت إلى آخر.

4 أسكبي عصير الليمون فوق المزيج البارد وحرّكي.

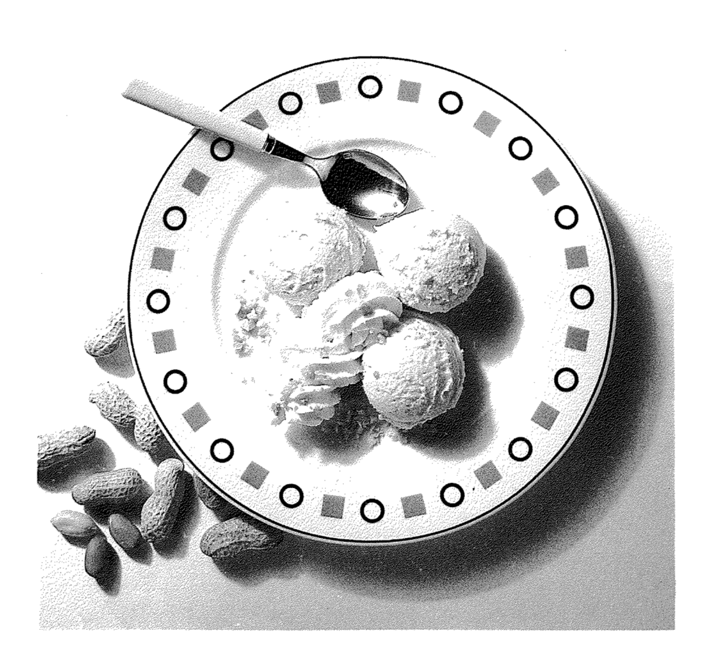
5 أخفقي الكريما جيداً حتى تتكثف.

6 أخلطي الكريما مع مزيج الفول السوداني. أسكبي الكريما تدريجياً وابدئي بسكبها ملاعق طعام ثم كميات أكبر.

7 ضعي مزيج الفول السوداني والكريما في وعاء من البلاستيك سعة ليتر ونصف ليتر واتركيه بين 5 ـ 6 ساعات في الثلاّجة (الفريزر) بدرجة 18. لا داعي لتحريك المزيج. قدّمي آيس الكريم الفول السوداني الجاهز بشكل دوائر مع الكريما (حسب الرغبة) وزيّنيها بقطع مدقوقة من الفول السوداني.

- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: kcal 330| kj 1400.
- 5 غ بروتين ـ 26 غ دهن ـ 22 غ كربوهيدرات.

آيس كريم الفول السوداني



آيس كريم بالكروكان

آيس كريم لذيذة من إيطاليا

المقادير لستة أشخاص (حوالي نصف ليتر من الآيس كريم):

ورقة جيلاتين، 100 مليلتر (1/3 كوب) حليب، 50 غ زبدة، رشة سكر ڤانيليا، 100 غ (1/3 كوب) سكر بودرة، 3 غ بياض البيض، ملعقة شاي عصير الليمون، 50 غ كروكان البندق (جاهز).

- **الوقت اللازم للنقيع: 10 دقائق.**
- **الوقت اللازم للتحضير: 15 دقيقة.**
- **الوقت اللازم للتثليج: 7-6 ساعات.**

1 إنقعي ورقة الجيلاتين في وعاء صغير مع الماء حوالي 10 دقائق.

2 أخلطي الحليب مع قطع الزبدة والڤانيليا في وعاء. ضعي المزيج على نار خفيفة مع تحريكه حتى تذوب الزبدة وتصبح سائلاً. إرفعي المزيج عن النار. اعصري ورقة الجيلاتين وأضيفيها إلى المزيج وحرّكي المزيج على مهل حتى يذوب الجيلاتين تماماً. أتركي الحليب يبرد واخفقيه بواسطة الخلاّط اليدوي من وقت إلى آخر.

3 أنخلي السكر البودرة في وعاء.

4 إضربي بياض البيض قليلاً بواسطة الخلاّط اليدوي العادي أو الخلاّط الكهربائي حتى يتكثف قليلاً. أضيفي السكر البودرة واخفقي المزيج على مهل حتى يتكثف جيداً (تستغرق عملية الخفق بين 5 ـ 10 دقائق حسب نوع الخلاّط). صبّي عصير الحامض في المرحلة الأخيرة واخفقي المزيج 1/2 دقيقة أخرى.

5 حرّكي مزيج الحليب البارد مرة جديدة بواسطة الخلاط جيداً حتى يتكثف.

6 إملئي وعاءً بلاستيكياً سعة ليتر واحد بمزيج الحليب المخفوق واتركيه حوالي ساعة في الثلاجة (الفريزر) بدرجة 18.

7 أضيفي كروكانِ البندق الجاهز فوق المزيج المتجمد واتركي الوعاء بين 5 ـ 6 ساعات أخرى في الثلاجة مع تحريك المزيج كل ساعتين.

- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: kcal 210| kj 860.
- 3 غ بروتين ـ 13 غ دهن ـ 19 غ كربوهيدرات.

آيس كريم بالكروكان



آيس كريم الزبادي مع التوت

قدّمي الآيس كريم هذه مع لفائف بسكويت الويفر

المقادير لعشرة أشخاص (حوالي ليتر من الآيس كريم):

250 غ توت (أحمر أو أسود)، 50 غ سكّر الفاكهة، 50 مليلتر (3 ملاعق طعام) من الماء، 1-2 ملعقة طعام عصير حامض، 100 غ شوكولاته بيضاء، 300 غ لبن زبادي كامل الدسم، 200 غ كريما، ملعقة طعام سكَر بودرة.

- **الوقت اللازم للتحضير: 30 دقيقة.**
- **الوقت اللازم للتبريد: 30 دقيقة.**
- **الوقت اللازم للتثليج: 7-8 ساعات.**

1 إغسلي حبّات التوت، جفّفيها وأزيلي السويقات منها. قسّمي الحبّات الكبيرة منها نصفين أو أكثر. أخلطي 200 غ من التوت مع سكر الفاكهة والماء وملعقة طعام من عصير الحامض. ضعي المزيج في وعاء على النار وحرّكيه على مهل حتى تصبح حبّات التوت طرية. بعد ذلك، إكبسي التوت المطبوخ في مصفاة واتركي التوت المصفّى يبرد. أما باقي التوت فاتركيه جانباً للاستعمال اللاحق.

2 قطّعي الشوكولاته قطعاً وصبّي 100 غ من اللّبن الزبادي فوقها. ذوّبي الشوكولاته فوق قدر من الماء الساخن أو بواسطة الميكروويف (حوالي ثلاث دقائق بدرجة 360 وات). حرّكي المزيج بواسطة الخلّاط اليدوي بعد مرور نصف الوقت المخصّص تقريباً. حرّكي مزيج الشوكولاته المذوّبة واللبن الزبادي الساخن وملعقة طعام من عصير الليمون الحامض بواسطة خلاط اليد حتى يصبح المزيج أملس.

3 أضيفي باقي اللبن الزبادي إلى كتلة الشوكولاته الساخنة وحرّكي المزيج.

4 أخلطي الكريما مع السكر البودرة جيداً حتى تتكثف، ثم اخلطيها مع كتلة الشوكولاته واللبن.

5 إملئي وعاءً بلاستيكياً سعة ليتر واحد بكتلة الآيس كريم واتركي الوعاء في الثلاّجة (الفريزر) حوالي ساعتين بدرجة 18.

6 أضيفي التوت المصفّى بسرعة وبكتَل مختلفة الحجم إلى الكتلة البيضاء وحرّكي. أتركي الآيس كريم بين 5 ـ 6 ساعات ليجمد في الثلاجة (الفريزر).

7 شكّلي الآيس كريم دوائر وزيّنيها بحبّات التوت الموضوعة جانباً.

- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: kcal 160| kj 680.
- 2 غرام بروتين، 10 غ دهن، 14 غ كربوهيدرات.

آيس كريم الزبادي مع التوت



آيس كريم الدرّاق

والأفضل استعمال الدرّاق الطازج لتحافظ الآيس كريم
على قوامها القشدي في اليوم التالي.

المقادير لأربعة أشخاص (حوالي نصف ليتر من الآيس كريم):

1/3 إصبع ڤانيليا، 100 مليلتر (1/3 كوب) ماء، 50 غ سكر، 50 غ عسل فاتح اللون قشدي القوام، 250 غ درّاق ناضج، عصير 1/2 ليمونة حامضة، 200 غ كريما.

- **الوقت اللازم للتحضير: 20 دقيقة.**
- **الوقت اللازم للتثليج: 20 دقيقة في ماكينة المثلّجات أو بين 5 ـ 6 ساعات في الثلاّجة (الفريزر).**

1 شقّي إصبع الڤانيليا بواسطة سكّين حاد. ضعي إصبع الڤانيليا في قدر صغير من الماء والسكّر وضعي القدر على نار حامية 5 دقائق دون تغطية.

2 إسحبي إصبع الڤانيليا وقطّعيه قطعاً صغيرة، ثم اخلطي هذه القطع في قدر السكر والماء. أضيفي العسل وحرّكي المزيج جيداً حتى يذوب العسل تماماً.

3 أتركي المزيج [illegible]

4 أسقطي حبّات الدرّاق في الماء المغلي لوقت قصير ثم اغسليها بالماء البارد. أزيلي قشرتها بواسطة سكّين. تخلّصي من البذور وقطّعي حبات الدرّاق. إهرسيها في الخلاّط وصبّي فوقها عصير الليمون الحامض.

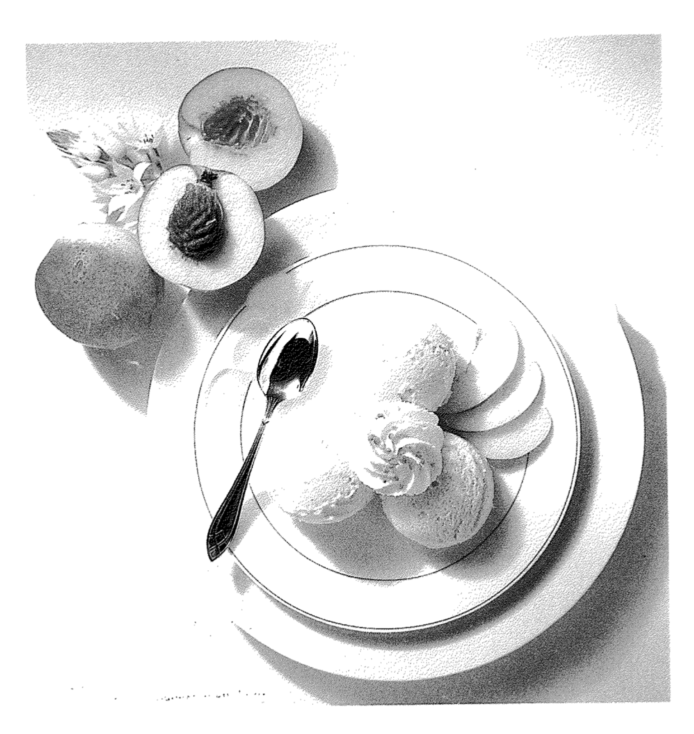
5 أسكبي خليط السكر والكريما فوق الدرّاق المهروس وافرمي المزيج في الخلاط بين 30 ـ 60 دقيقة.

6 صبّي كتلة هذا المزيج في وعاء ماكينة الآيس كريم واتركيها تجمد فيها حوالي 20 دقيقة. بعد ذلك، أنقليها إلى وعاء من البلاستيك واتركيها تبرد 10 دقائق أخرى. ويمكنك وضع كتلة المزيج في وعاء سعة 1/2 ليتر وتركها في الثلاّجة (الفريزر) بدرجة 18 بين 5 ـ 6 ساعات. من الضروري تحريك المزيج كل 30 دقيقة.

7 شكّلي الآيس كريم الجاهزة الآن في شكل دوائر وزيّنيها بالكريما وبشرائح من الدرّاق.

- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: kcal 290| kj 1200.
- 2 غ بروتين ـ 16 غ دهن ـ 32 غ كربوهيدرات.

آيس كريم الدرّاق



جاتوه الآيس كريم المرمري

يمكنك الاحتفاظ بهذه الحلوى اللذيذة حوالي الأسبوع.

إستخدمي قالباً معدنياً طوله 30 سم يكفي لحوالي 12 شخصاً:

المقادير: 100 غ ($^{1}/_{3}$ كوب) سكّر بودرة وملعقتا طعام سكّر بودرة أخرى، 4 بيضات، $1^{1}/_{2}$ ظرف ڤانيليا صغير، 400 غ كريما، 100 غ شوكولاته مرّة، 50 مليلتر ($^{1}/_{4}$ كوب) حليب.

- **الوقت اللازم للتحضير: 40 دقيقة.**
- **الوقت اللازم للتثليج: 8-9 ساعات.**

1 إغسلي قالب الجاتوه بالماء البارد وضعيه في الثلاّجة (الفريزر).

2 أنخلي 100 غ من السكّر البودرة.

3 أخلطي بيضتين مع نصف كمية السكر البودرة المنخول وظرف صغير من القانيليا واخفقي هذا المزيج جيداً حتّى يتكثف. تستغرق عملية الخفق حوالي 5 دقائق بواسطة الخلاّط اليدوي أو الكهربائي.

4 أخلطي نصف كمية الكريما وملعقة طعام من السكر البودرة جيداً. أخلطي الآن كُتلَتَيْ المزيج (مزيج البيض والسكر البودرة والڤانيليا ومزيج الكريما) معاً واصنعي شكلاً من المزيج الجديد. اتركي هذا المزيج يجمد في الثلاجة (الفريزر) بدرجة 18 حوالي ساعتين.

5 ذوّبي الشوكولاته والحليب في حمّام ماء ساخن أو في الميكروويف (دقيقة واحدة بسرعة 600 وات). حرّكي المزيج جيداً حتى الحصول على كتلة ملساء، ثم اتركيه يبرد.

6 أخلطي باقي البيض مع 50 غ من السكر البودرة وباقي القانيليا واخفقي جيداً. اخلطي كتلة الشوكولاته الباردة مع خليط البيض.

7 أخلطي باقي الكريما مع باقي السكر البودرة، ثم أضيفي خليط الشوكولاته واخلطي ثانية.

8 وزّعي كتلة الشوكولاته بين كتلة القانيليا الباردة. إستخدمي ملعقة لخلط الكتلتين بشكل لولبي. اضربي سطح هذا الخليط ثم ضعي جاتوه الآيس كريم بين 6 ـ 7 ساعات في الثلاّجة (الفريزر) (والأفضل طوال الليل).

9 قطّعي قالب الحلوى بالآيس كريم شرائح (كما في الصورة). إرفعي هذه الشرائح بواسطة ملعقة كبيرة منبسطة.

- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: kcal 220| kj 930.
- 4 غ بروتين، 16 غ دهن، 16 غ كربوهيدرات.

جاتوه الآيس كريم المرمري

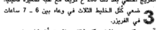


الإرشادات خطوة خطوة

آيس كريم الڤانيليا (لِـ 8 أشخاص.

1 **ماكينة الآيس كريم:** اخلطي ⅛ ليتر (2 ملعقة طعام) حليب، 200 غ كريما، 80 غ (½ كوب) سكّر، ظرفان صغيران ڤانيليا، بيضتان في الخلاط، ثم اتركي المزيج يبرد في الثلاجة (الفريزر).

2 **وعاء الفريزر:** اخلطي مقدار صفار ثلاث بيضات مع 50 غ من السكر البودرة وعلبة صغيرة من الڤانيليا. اخلطي الآن بياض بيضتين مع ملعقة طعام سكر بودرة حتى يتكثف المزيج اخلطي بعد ذلك 200 غ كريما مع علبة صغيرة ڤانيليا.



3 ضعي كُتَل الخليط الثلاث في وعاء بين 6 ـ 7 ساعات في الفريزر.

آيس كريم الشوكولاته (لِـ 8 أشخاص)

1 ذوّبي 100 غ من الشوكولاته مع 50 مليلتر مِن الحليب في حمام ماء. حرّكي المزيج على مهل ثم اتركيه يبرد. حضّري آيس كريم الڤانيليا كما هو وارد في الفقرة السابقة.

2 **ماكينة الآيس كريم:** اهرسي كتلة الشوكولاته مع باقي المقادير في الخلاط الكهربائي واتركي هذه الكتلة في الثلاجة لتجمد حوالي 20 دقيقة.

3 **وعاء الفريزر:** اخلطي كتلة الشوكولاته وصفار البيض المخفوق، ثم أضيفي خليط الكريما وخليط البيض المخفوق معاً. اتركي وعاء الخليط الجديد في الفريزر ليجمد بين 6 ـ 7 ساعات.

آيس كريم البندق

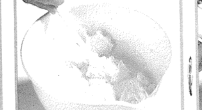
1 حمّصي 50 غ من حبّات البندق أو الجوز، ثم اتركيها تبرد واهرسيها هرساً ناعماً. حضّري الآيس كريم كما هو وارد في الفقرة الأولى.

2 **ماكينة الآيس كريم:** اهرسي حبّات البندق أو الجوز مع باقي المقادير في الخلاّط الكهربائي واتركي المزيج يبرد في البرّاد حوالي 20 دقيقة.

3 **وعاء الفريزر:** اخلطي البندق المهروس الجاهز في وعاء الفريزر مع صفار البيض المخفوق، ثم أضيفي البيض المخفوق والكريما المخفوقة إلى المزيج. ضعي الوعاء بين 6 ـ 7 ساعات في الفريزر.



1



2



3



1

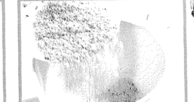


2



3

1



2



3



آيس كريم البرالين

آيس كريم لذيذة جداً لن تنسوا طعمها «باردة كالثّلج تماماً».

المقادير لِ 8 أشخاص (حوالي ربع ليتر آيس كريم):

50 غ دهن الكاكاو، 50 غ شوكولاته نصف مرّة، 50 غ وملعقة طعام سكّر بودرة، صفار بيضتين، بياض بيضتين.

- **الوقت اللازم للتحضير: 25 دقيقة.**
- **الوقت اللازم للتثليج: 6 ساعات.**

1 قطّعي دهن الكاكاو والشوكولاته قطعاً كبيرة. ذوّبيها في قدر صغير تضعينه فوق قدر آخر كبير أو في الميكروويف.

2 ضعي القدر الصغير في قدر آخر كبير تملئينه بالماء الساخن. ذوّبي المقادير في القدر وحرّكي المزيج من وقت إلى آخر حتى الحصول على طبقة ملساء. ويمكنك تذويب المقادير في الميكروويف بدرجة 600 وات لمدة دقيقتين.

3 أتركي كتلة الشوكولاته تبرد دون أن تجمد مع تحريكها من وقت إلى آخر.

4 أنخلي سكّر البودرة في وعاء.

5 أنخلي صفار البيض مع 50 غ من السكر البودرة حتى يتكثف المزيج. أضيفي بياض البيض إلى باقي السكر البودرة (ملعقة الطعام) واخلطي المزيج حتى يتكثف.

6 أخلطي كتلة الشوكولاته مع مزيج صفار البيض. إبدئي بسكب المزيج تدريجياً بمقدار ملعقة أو ملعقتين ثم امزجي جيداً حتى الحصول على كريما مكثّفة.

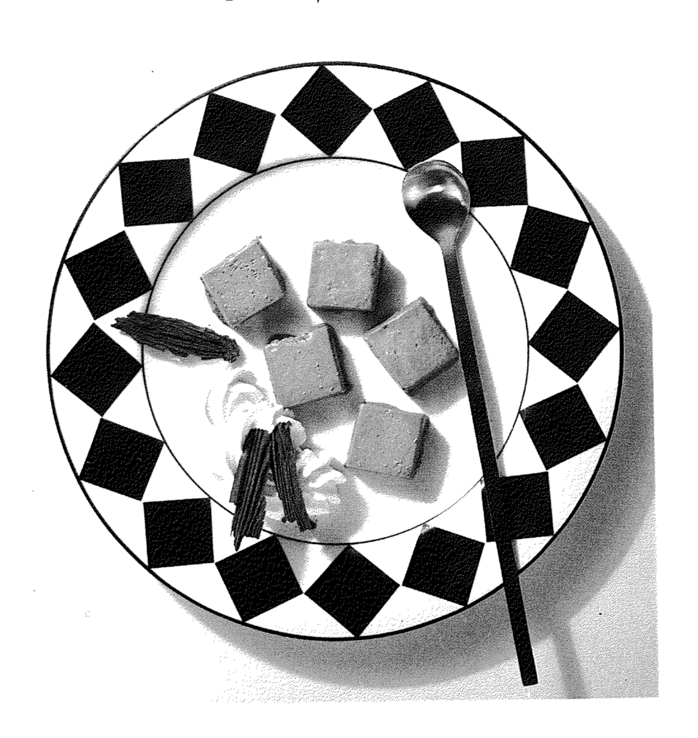
7 صبّي بياض البيض المخفوق تدريجياً فوق كتلة الشوكولاته البنّية اللون.

8 إملئي كتلة الشوكولاته في وعاء الفريزر سعة ليتر واحد واتركيها تجمد في الفريزر حوالي 6 ساعات والأفضل طوال الليل.

9 قطّعي الآيس كريم قطعاً صغيرة قبل تقديمها.

- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: kcal 130| kj 550.
- غرام واحد بروتين، 8 غ دهن، ١١ غ كربوهيدرات.

آيس كريم البرالين



آيس كريم موزار

يمكن الاحتفاظ بهذه الآيس كريم لمدة أسبوع تقريباً.

المقادير لِ 8 أشخاص (حوالي ليتر تقريباً من الآيس كريم):

100 غ نوغه معجونة بالبندق (جاهزة)، بيضتان، 30 غ فستق مقشّر ملعقة شاي عصير ليمون حامض، 50 غ سكّر بودرة، 200 غ كريما.

- **الوقت اللازم للتحضير: 30 دقيقة.**
- **الوقت اللازم للتثليج: 7-8 ساعات.**

1 قطّعي النوغه قطعاً كبيرة وذوّبي هذه القطع في قدر صغير تضعينه في قدر ماء كبير ساخن، ويمكنك تذويبها في المايكروويف بدرجة 700 وات بمعدّل دقيقة واحدة. حرّكيها حتى الحصول على طبقة ملساء.

2 أضيفي البيض إلى النوغه الساخنة في القدر وامزجي جيداً. حرّكي المزيج حتى الحصول على طبقة ملساء من الكريما.

3 إبشري الفستق جيداً وأضيفيه مع عصير الليمون الحامض إلى كريما النوغه.

4 أنخلي السكر البودرة.

5 أخفقي الكريما والسكر البودرة جيداً.

6 أخلطي الكريما المخفوقة مع كريما النوغه جيداً تدريجياً بادئة بملاعق طعام ثم بكمّيات أكبر.

7 صبّي الكتلة الجاهزة الآن في وعاء من البلاستيك سعة ليتر واحد واتركيها تجمد في الثلاّجة (الفريزر) بين 7 ـ 8 ساعات.

8 شكّلي الآيس كريم المجمّدة دوائر. إحفظي هذه الدوائر في الثلاجة (الفريزر) حتى وقت تقديمها. يمكنك تقديمها مع بسكويت الويفر والكريما المخفوقة والشوكولاته المبشورة.

- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 230 kcal| 950 kj.
- 5 غ بروتين، 16 غ دهن، 16 غ كربوهيدرات.

آیس کریم موزار.



آيس كريم الأناناس

آيس كريم لذيذة جداً ومنعشة خاصة إذا أكثرتي من قطع الأناناس الصغيرة

المقادير لِ 8 أشخاص (حوالي ليتر من الآيس كريم):

حبّة أناناس (750 غ تقريباً)، عصير $^1/_2$ ليمونة حامض، قطعة شوكولاته بيضاء (100 غ)، 50 مليلتر (3 ملاعق طعام) حليب، 50 غ ($^1/_4$ كوب) سكَر بودرة، 200 غ كريما.

- **الوقت اللازم للتحضير: 20 دقيقة**
- **الوقت اللازم للتثليج: 8 ساعات**

1 قشّري حبة الأناناس قشرة سميكة. قطّعيها الآن شرائح بالطول ثم قطّعي هذه الأخيرة بدورها شرائح رقيقة جداً، ثم قطعاً صغيرة جداً.

2 ضعي قطع الأناناس في وعاء وادعكيها لتخرجي عصارتها ثم صبّي عصير الليمون الحامض إلى الوعاء. أخلطي المزيج واتركيه ينتقع جيداً.

3 قطّعي الشوكولاته وأضيفي إليها الحليب. ضعي مزيج الشوكولاته والحليب في قدر على نار هادئة جداً مع دوام تحريكه إلى أن تذوب الشوكولاته وتشكّل طبقة ملساء. ويمكنك تذويب الشوكولاته والحليب بواسطة الميكروويف بدرجة 600 وات ولمدة دقيقتين. وبعد ذلك، أخلطي المزيج بواسطة الخلاط للحصول على طبقة ملساء.

4 أتركي كتلة الشوكولاته تبرد وحرّكيها من وقت إلى آخر.

5 أنخلي السكر البودرة وأضيفي إليه الكريما واخفقي المزيج جيداً حتى يتكثّف.

6 أخلطي الكريما المخفوقة مع السكر البودرة مع كتلة الشوكولاته الباردة بشكل تدريجي.

7 أخلطي قطع الأناناس وعصارتها مع مزيج الشوكولاته والكريما المخفوقة.

8 صبّي كتلة المزيج في وعاء بلاستيكي سعة ليتر واحد واتركيها 8 ساعات في الثلاجة (الفريزر) بدرجة 18. حرّكي الآيس كريم كلّ ساعة أو ساعتين وهي في الفريزر.

- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: kcal 105| kj 420.
- 2 غ بروتين، 2 غ دهن، 13 غ كربوهيدرات.

آيس كريم الأناناس



آيس كريم الجبنة

ينبغي تقديم هذه الآيس كريم طازجة. وهي لذيذة جداً مع التّوت الساخن (ص 34)

المقادير لِ 8 أشخاص (حوالي ليتر من الآيس كريم):

25 غ زبيب (كشمش)، عصير 1/2 حامضة، 75 غ (1/3 كوب +) سكّر بودرة، بيضة واحدة، ملعقة طعام ماء ساخن، 1/2 ظرف ڤانيليا، 200 غ كريما، 100 غ جبنة طرية مخثّرة غير دسمة.

- **الوقت اللازم للتحضير: 30 دقيقة**
- **الوقت اللازم للتثليج: 7-5 ساعات**

1 إغسلي حبّات الزبيب في مصفاة، ثم جفّفيها وقطّعيها. أخلطيها في وعاء صغير مع عصير الحامض واتركي المزيج ينتقع جيداً.

2 أنخلي السكر البودرة في وعاء كبير.

3 صبّي البيضة والماء والڤانيليا فوق السكر البودرة. أخفقي المزيج بواسطة خلاّط كهربائي أو عادي حتى يتكثف جيداً (حوالي 5 دقائق).

4 أخفقي الكريما جيداً.

5 أخلطي الزبيب المنقوع بالحامض مع الجبنة الطرية المخثّرة وحرّكي المزيج جيداً حتى الحصول على كتلة ملساء. أخلطي مزيج البيض مع مزيج الجبنة بشكل تدريجي. وأخيراً صبّي الكريما على مهل.

6 صبّي كتلة المزيج في وعاء بلاستيكي سعة ليتر واحد. ضعي الوعاء في الثلاجة (الفريزر) بين 5 ـ 6 ساعات بدرجة 18. حرّكي كتلة الآيس كريم على مهل كل ساعة أو ساعتين.

- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 130| kcal 550 kj.
- 2 غ بروتين، 8 غ دهن، 13 غ كربوهيدرات.

آيس كريم الجبنة



آيس كريم الزّنجبيل

قدّمي هذه الآيس كريم مع صلصة الشوكولاته الساخنة (ص 34)

المقادير لِ 8 أشخاص (حوالي ليتر من الآيس كريم)

صفار 3 بيضات، 100 غ مربّى الزّنجبيل، 100 مليلتر ($^1/_3$ كوب +) شراب التفاح، عصير $^1/_2$ ليمونة حامض، 200 غ كريما.

- الوقت اللازم للتحضير: 25 دقيقة
- الوقت اللازم للتبريد: 30 دقيقة
- الوقت اللازم للتثليج: 6-7 ساعات

1 حضّري قدراً كبيراً من الماء تضعين فيه قدراً صغيراً آخر بشكل يغطي الماء في القدر الكبير قاعدة القدر الصغير.

2 أخلطي في القدر الصغير صفار البيض ومربّى الزّنجبيل وعصير التفاح وعصير الليمون الحامض واخفقي هذه المقادير جيداً.

3 ضعي القدر الصغير في ألقدر الذي فيه الماء المغلي وصبّي كتلة المزيج فيه واخفقيها بالخلاّط اليدوي أو بالخلاّط الكهربائي حتى تتكثف. إنتبهي إلى عدم ترك المزيج المتكثف يغلي. حرّكي المزيج دائماً إلى الداخل بشكل لا تسمحين فيه للمزيج المخفوق بالتطاير من جوانب القدر.

4 إرفعي القدر الكبير واتركي الكتلة المتكثفة تبرد مع تحريكها من وقت إلى آخر بواسطة الخلاّط. ويمكنك الإسراع في عملية التحريك إذا وضعتي القدر في وعاء من الماء المثلّج.

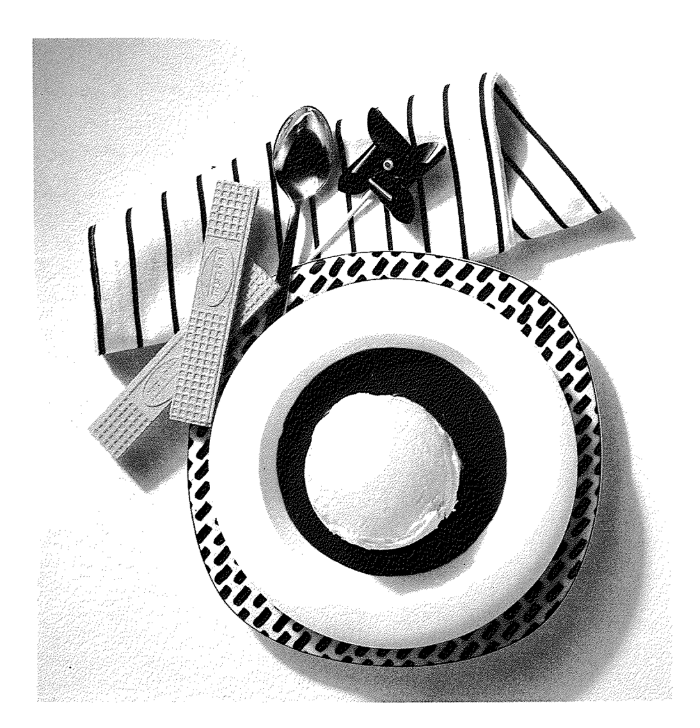
5 أخفقي الكريما جيداً.

6 أخلطي ثلث الكريما المخفوقة مع مزيج الزّنجبيل المخفوق البارد. وأما الكريما المتبقية فافرشيها تحت كتلة الآيس كريم.

7 صبّي كتلة الآيس كريم في وعاء من البلاستيك سعة ليتر واحد واتركيها تبرد في الثلاجة (الفريزر) بدرجة 18 بين 6 ـ 7 ساعات. حرّكي كتلة الآيس كريم بشكل كامل كل ساعة وثلاث ساعات حتى لا تتجاوز أطراف الوعاء.

- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 130| kcal 550 kj.
- 2 غ بروتين، 9 غ دهن، ١١ غ كربوهيدرات.

آيس كريم الزنجبيل



آيس كريم خفيفة

قدّميها طازجة حتى لا تقسى لاحقاً

المقادير لِ 4 أشخاص (حوالي ثلث ليتر من الآيس كريم):

ورقتان جيلاتين، $^1/_8$ ليتر حليب، ظرف صغير سكر ڤانيليا، ملعقة شاي سكّر محلّي (للريجيم)، رشّة زعفران، موزة صغيرة (150 غ)، عصير $^1/_2$ ليمونة حامض، $^1/_8$ ليتر مخيض اللبن، بياض بيضة واحدة

- **الوقت اللازم للتحضير: 15 دقيقة**
- **الوقت اللازم للتثليج: 20 دقيقة في ماكينة الآيس كريم أو ما يعادل 5 ساعات في الثلاجة (الفريزر)**

1 ضعي ورقتَيْ الجيلاتين في وعاء صغير من الماء البارد. غطّي الوعاء واتركي الجيلاتين 10 دقائق حتى ينتقع جيداً. إغلي الحليب والڤانيليا والسكر المحلي في قدر لوقت قصير، ثم إرفعي القدر عن النار. إسحبي ورقتَيْ الجيلاتين من الماء واعصريها جيداً. حرّكي الجيلاتين والزعفران مع الحليب بواسطة الخلاّط حتى يذوب الجيلاتين تماماً.

2 قطّعي الموزة قطعاً واخلطيها مع عصير الليمون الحامض ومخيض اللبن وبياض البيض وخليط الحليب في الخلاّط الكهربائي حتى تنهرس كلّ هذه المقادير. ويمكنك بدلاً خلط قطع الموز وعصير الليمون ومخيض الحليب وبياض البيض في وعاء عالي الجوانب وهرسها. صبّي مزيج الحليب فوق كتلة الفاكهة واخلطي المزيجين جيداً.

3 أتركي كتلة المزيج تجمد في ماكينة الآيس كريم حوالي 20 دقيقة. ويمكنك بعد ذلك وضع كتلة الآيس كريم المتجمدة في الثلاجة (الفريزر) لدقائق معدودة. كما يمكنك صبّ كتلة المزيج في وعاء من البلاستيك سعة $^1/_2$ ليتر وتركها في الثلاّجة (الفريزر) 5 ساعات تقريباً بدرجة 18. من الضروري تحريك الآيس كريم جيداً كل 30 دقيقة حتى لا تتجاوز جوانب الوعاء.

4 شكّلي الآيس كريم دوائر وقدّميها مع قطع الموز.

- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: kcal 38|kj 160.
- 2 غ بروتين، غرام واحد دهن، 4 غ كربوهيدرات.

آيس كريم خفيفة



آيس كريم تيرامي سو

تجدين في التيرامي سو كلّ العناصر اللذيذة المتوفرة في الحلوى

المقادير لِ 8 أشخاص (حوالي ليتر من الآيس كريم):

25 غ ماسكاربوني (جاهزة)، 30 مليلتر تقريباً من قهوة الأكسبرسّو المركّزة الساخنة، 100 غ ($^1/_3$ كوب) سكّر بودرة، بيضتان، رشّة قرفة، 10 ملاعق من البسكويت المهروس (50 غ)، كيس صغير بلاستيك، ملعقة طعام مسحوق الكاكاو

- **الوقت اللازم للتحضير: 20 دقيقة**
- **الوقت اللازم للتثليج: 5-6 ساعات**

1 إسحبي الماسكاربوني من البرّاد قبل ساعة من بدء تحضير التيرامي سو. ويمكنك اللجوء إلى الميكروويف لتطرية الماسكاربوني قبيل التحضير لمدة 30 ثانية بدرجة 360 واط.

2 أخلطي الماسكاربوني الطريّة مع الإكسبرسّو الساخنة في وعاء وحرّكي المزيج بواسطة الخلاّط حتى الحصول على طبقة ملساء.

3 أنخلي السكر البودرة، ثم اخلطيه مع البيض والقرفة جيداً حتى يتكثف المزيج ويصبح قشدي القوام بشكل خفيف (وتستغرق عملية الخلط 5 دقائق في الخلاّط الكهربائي أو الخلاّط العادي).

4 صبّي البسكويت المهروس في كيس بلاستيكي صغير. إكبسي كيس البسكويت مستخدمة قاعدة قدر ثقيل حتى ينهرس تماماً.

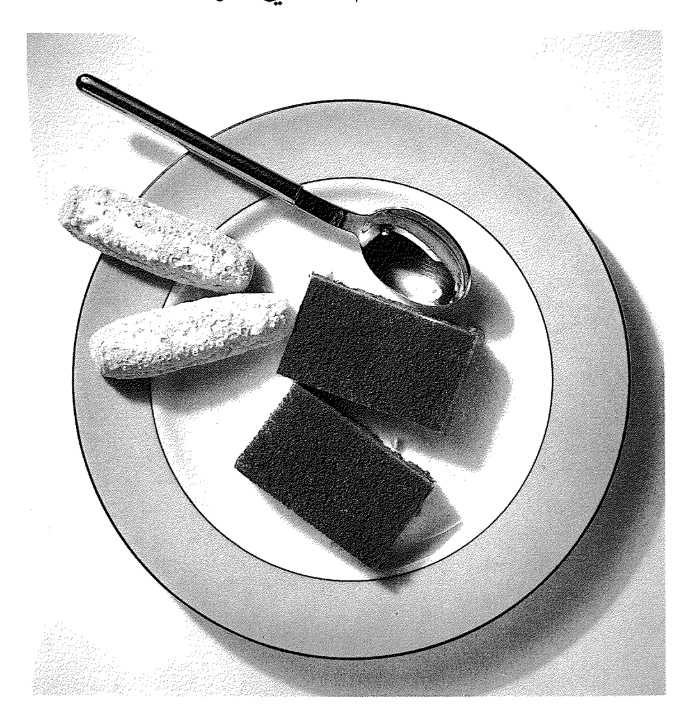
5 أخلطي البيض المخفوق وفتات البسكويت مع الماسكاربوني.

6 إملئي كتلة المزيج في وعاء بلاستيكي سعة ليتر واحد واتركيها في الثلاجة (الفريزر) بين 5 ـ 6 ساعات بدرجة 18.

7 قطّعي الآيس الكريم الجامدة الآن قطعاً متساوية. إرفعي قطع التيرامي سو بواسطة مبسط طعام ورشّي الكاكاو فوقها. أضيفي ملاعق من البسكويت المهروس حسب الرغبة.

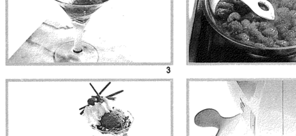
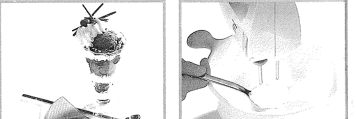
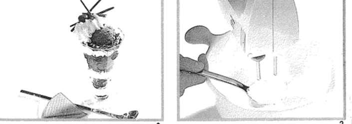
- الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 130 kcal/ 550 kj.
- 5 غ بروتين، 5 غ دهن، 18 غ كربوهيدرات.

آيس كريم تيرامي سو

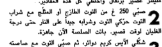
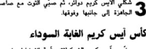


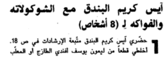








الإرشادات خطوة خطوة

آيس كريم الڤانيليا مع التّوت الساخن (8 أشخاص)

1 إتّبعي الخطوات في ص 18 لإعداد آيس كريم الڤانيليا. سخّني ملعقة طعام زبدة وملعقة طعام سكر مع 50 مليلتر عصير برتقال واخلطي كل هذه المقادير.

2 صبّي 250 غ من التوت الطازج أو المثلّج مع شراب التوت حرّكي التوت وشرابه جيداً على النار حتى درجة الغليان لوقت قصير. باتت الصلصة الآن جاهزة.

3 شكّلي الآيس كريم دوائر، ثم صبّي التوت مع صاصته الجاهزة إلى جانبها وفوقها.

كأس آيس كريم الغابة السوداء

1 حضّري آيس كريم الشوكولاته متّبعة الإرشادات في ص 18. صبّي كأساً من حبات الكرز المغسولة في مصفاة واتركِيها تجفّ واسكبي فوقها شراب الكرز.

2 اخفقي 200 غ من الكريما مع ملعقة طعام من السكر البودرة.

3 شكّلي الآيس كريم دوائر ورتّبيها في كاس التقديم مع الكريما المخفوقة والكرز و100 غ من لفائف الشوكولاته المبشورة.

آيس كريم البندق مع الشوكولاته والفواكه لِـ (8 أشخاص)

1 حضّري آيس كريم البندق متّبعة الإرشادات في ص 18. اخلطي قطعاً من ليمون يوسف أفندي الطازج أو المعلّب مع شراب البرتقال و200 غ من الكريما وملعقة طعام من السكر البودرة.

2 شكّلي آيس كريم البندق دوائر وأضيفي الكريما وقطع الفاكهة (اليوسف أفندي).

3 قطّعي 50 غ من الشوكولاته المرّة واخلطيها مع 100 غ من الكريما. ذوّبي الشوكولاته والكريما في حمّام ماء أو بواسطة الميكروويف، ثم حرّكي المزيج حتى الحصول على طبقة ملساء. وزّعي كريما الشوكولاته فوق الآيس كريم.

أطباق جميلة المنظر لذيذة الطّعم من أشهى أصناف الآيس كريم. لن تجدي سيّدتي صعوبة في تحضيرها إذا اتبعتي شرحنا لطريقة التّحضير والتي اعتمدنا لتبسيطها مبدأ الشّرح خطوة خطوة. ما رأيك بآيس كريم العسل واللّيمون أو بآيس كريم موزار أو حتّى شراب التّوت المثلّج. ألذّ أطباق الآيس كريم في أجمل صور وألوان.



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers